令和3年度 菊池市健康づくりスタート事業(前期6-7月)

# いきいき養生塾

いきいき養生塾は、

皆さんの「始める・再開する・続ける」を サポートする健康セミナーです。1回のセミナーなので 学んで → その日から取り組みをすぐに始められます セミナー終了後も、自分に合った継続サポートを選べて 安心!気軽にご参加ください。

私たちスタッフが 皆さんの健康づくりを サポートします!



▶ 筋力UPコース

**①**6月28日 (月) **②**7月8日 (木)

※夜開催

③7月27日(火)

50代からの「おとなの運動習慣」で、いつまでも動ける体づくり

<体組成・体力測定あり>

▶「今度こそ!」お腹スッキリ ダイエットコース

16月22日 (火)

②7月5日(月)

③7月16日 (金)

※夜開催

健診前に「確実に体脂肪を落とす!」 <体組成測定あり>

▶ 血圧下げよう コース

①7月30<sub>日(金)</sub>

一日塩分摂取量の 簡単チェック(尿検査)あり

知ってそうで…実は知らない?!本当に効果のある血圧の下げ方、解りやすくお伝えします!

▶ 血糖下げよう

①7月12日 (月)

食後2時間の 簡単な血糖測定あり



血糖値でもう悩まない! 血糖を下げるコツ、お伝えします。

## 実施要項

■対 象 菊池市にお住いの方(運動制限のない方)

■定 員 各15名(先着順、国保の方を優先します)

■料 無料 余

間 ■時 昼開催 10時~11時30分(受付9時30分~)

夜開催 19時~20時30分(受付18時30分~)

■場 所 菊池養牛園保健組合

■お問い合わせ (0968) 41-8995 (直通)

担当:木庭・中村

#### お申し込み方法

①②どちらかお選びください。

①スマホで簡単申し込み (申し込みフォームに移動します)



②申込み用紙で申し込み 詳しくは裏面をご覧ください➡

## 【選べる!いきいき養生塾 申し込み用紙】

お名前	<参加布望の日時を〇で囲んでくたさい。複数選択可能です>		
生年月日	筋力UP コース	①6/28 (月)	②7/8 (木) ③7/27 (火) ※夜開催
ご住所 菊池市	お腹スッキリ <b>ダイエットコース</b>	①6/22 (火)	②7/5 (月) ③7/16 (金) ※夜開催
ご連絡先(TEL)	血圧下げよう コース	①7/30 (金)	
保険証の種類 □ 国民健康保険 □ その他	血糖下げよう コース	①7/12 (月)	
保険証の種類 □ 国民健康保険 □ その他		①7/12 (月)	

-- キリトリ

必要事項をご記入の上、菊池市役所・各支所の窓口または菊池養生園へご持参 【申し込み先】 ください。(菊池養生園のみFAXまたは郵送での申し込みが可能です。)

菊池市役所 健康推進課 泗水支所 市民生活課

25-7218 25-2150

七城支所 市民生活課 25-1060 旭志支所 市民生活課 25-3331

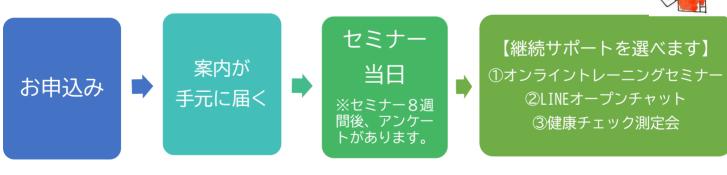
菊池養牛園保健組合

〒861-1201 菊池市泗水町吉富2193-1

**41-8995** (直通) FAX 38-5899

【スケジュール】 各コースで内容は異なりますが、スケジュールは共通です。





## 感染症予防対策を実施します

- 体調確認、体温を測定します。※当日体調不良や、37度以上の熱がある方は参加をお断りします。
- マスク着用やアルコールによる手指消毒をお願いします。
- 1時間に2回以上、窓やドアを開け換気を行います。(気候が良い時は常時換気)
- 飛沫対策(パーテーション設置)や身体的距離の確保 (最低1m、できるだけ2mの間隔 を空ける)を行います。